

Министерство образования и науки Российской Федерации
ФГБОУ ВО «Уральский государственный педагогический университет»
Факультет физической культуры, спорта и безопасности
Кафедра теории и методики физической культуры и спорта

**Исследование мотивации к занятиям физической культурой у студентов
первого курса ВУЗов**

Выпускная квалификационная работа

Исполнитель:
Кравченко Алесь Сергеевич,
обучающийся ФИЗК-1501 группы
очного отделения

дата А.С. Кравченко

Выпускная квалификационная работа
допущена к защите
Зав. кафедры теории и методики
физической культуры и спорта

дата И.Н. Пушкарева

Научный руководитель:
Сегал Ирина Васильевна
кандидат педагогических наук,
доцент кафедры теории и методики
физической культуры и спорта

дата И.В. Сегал

Екатеринбург 2019

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3
Глава 1. НАУЧНО-ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПОВЫШЕНИЯ МОТИВАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ У СТУДЕНТОВ ПЕРВОГО КУРСА ВУЗов.....	6
1.1. Определение основных понятий	6
1.2. Возрастные особенности студентов первого курса вузов.....	12
1.3. Виды мотивов к занятиям физической культурой у студентов первого курса вузов	17
1.4. Педагогические условия для повышения мотивации к занятиям физической культурой у студентов первого курса вузов	24
1.5 Средства и методы повышения мотивации к занятиям физической культурой у студентов первого курса вузов.....	29
Глава 2. ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ.....	37
2.1. Организация исследования	37
2.2. Методы исследования.....	38
Глава 3. ИССЛЕДОВАНИЕ МЕТОДИКИ ПОВЫШЕНИЯ МОТИВАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ У СТУДЕНТОВ ПЕРВОГО КУРСА ВУЗов	41
3.1. Методика повышения мотивации к занятиям физической культурой у студентов первого курса вузов	41
3.2. Результаты исследования и их обсуждение.....	45
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	53
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	57
ПРИЛОЖЕНИЯ.....	62

ВВЕДЕНИЕ

Вопрос о сохранении и укреплении здоровья студентов на сегодняшний день очень актуален. Несмотря на высокие достижения медицины, современный этап развития характеризуется ростом заболеваемости и смертности, а также снижением продолжительности жизни, ухудшением демографических показателей [38].

Принято считать, что именно подрастающее поколение является наиболее здоровой частью населения. Тем не менее, высокий темп роста различных заболеваний отмечается именно в студенческие годы. По данным медико-социальных исследований, около 80-85% студентов имеют нарушения в состоянии здоровья, приблизительно треть поступающих в вузы имеют серьёзные хронические заболевания, препятствующие полноценной, энергичной и активной жизни человека [22].

Важнейшим фактором ухудшения здоровья и роста числа различных отклонений в состоянии организма является очень высокая интенсивность учебного труда [4]. Причинами отклонений могут быть малоподвижный образ жизни (гиподинамия), накопление отрицательных эмоций без физической разрядки, неспособность справиться с учебной нагрузкой, неправильное питание, нарушение режима сна, безразличие студентов к своему здоровью – отсутствие валеологической грамотности, а также низкая мотивация к регулярным занятиям физической культурой и спортом [22].

Результаты ряда исследователей указывают на то, что в начале обучения у студентов сначала активизируются резервы организма, потом происходит их истощение, так как приспособление к комплексу новых факторов, характерных для высшей школы, сочетается с большим напряжением, а также нарушениями режима работы, отдыха, питания и особенно двигательной активности [1].

В первые годы обучения студенты сталкиваются с рядом трудностей, которые связаны с большой учебной нагрузкой, проблемами в социальном и

межличностном общении, а также с невысокой двигательной активностью. Одной из причин низкой двигательной активности студентов первых курсов вузов является отсутствие мотивационно-ценностных ориентиров, которые формируют потребность в повседневных физических упражнениях. В основе мотивационно-ценностных ориентиров лежат мотивы, побуждающие к занятиям физической культурой, а также интересы студентов [6].

Исходя из названных неблагоприятных факторов, сопутствующих повседневной жизни учащейся молодёжи наблюдается ухудшение физического, психического и нравственного здоровья. В современной системе среднего специального и высшего Российского образования наиболее первостепенной является задача культивирования здорового образа жизни, направленная на оздоровление молодёжи. Создание мотивационно-ценностных ориентиров, которые способствуют осознанному отношению молодёжи к занятиям физическими упражнениями, является одним из средств решения этой задачи, без которой педагогический процесс не мыслим [21].

Многогранный процесс организации интенсивной физкультурно-оздоровительной деятельности студентов должен быть направлен на осознание потребности в занятиях физической культурой и спортом, осмысление их психологических основ, развитие физических сил, укрепление здоровья, развитие волевых, нравственных качеств и умственных способностей, а также на соблюдение санитарно-гигиенических норм и привычек здорового образа жизни [6].

Объект исследования – учебно-воспитательный процесс занятий физической культурой у студентов первого курса вуза.

Предмет исследования – методика повышения уровня мотивации к занятиям физической культурой у студентов первого курса вуза посредством оздоровительного бега.

Цель исследования – повысить уровень мотивации к занятиям физической культурой у студентов первого курса вуза посредством оздоровительного бега.

В соответствии с целью исследования нами решались следующие задачи:

1. Проанализировать научно-методическую литературу по теме исследования.

2. Выявить эффективные педагогические условия для повышения мотивации к занятиям физической культурой у студентов первого курса вуза.

3. Исследовать методику повышения мотивации к занятиям физической культурой у студентов первого курса вуза посредством оздоровительного бега.

Структура выпускной квалификационной работы.

ВКР изложена на 68 страницах, состоит из введения, трёх глав, заключения, списка использованной литературы, включающего 42 источника и 3 приложения. Текст ВКР снабжён таблицами и рисунками.

Глава 1. Научно-теоретические основы повышения мотивации к занятиям физической культурой у студентов первого курса ВУЗов

1.1. Определение основных понятий

В поведении человека существуют две функционально взаимосвязанные стороны: побудительная и регуляционная. Сторона побуждения обеспечивает активизацию и направленность поведения, а сторона регуляции в ответе за то, как оно складывается от начала и до конца в конкретной ситуации. Ощущения, восприятие, память, воображение, внимание, мышление, способности, темперамент, характер, эмоции – всё это обеспечивает в основном регуляцию поведения. Побуждение взаимосвязано с понятиями мотива и мотивации. Данные термины включают в себя представление о потребностях, интересах, целях, намерениях, стремлениях, побуждениях, существующих у человека, о внешних условиях, которые вынуждают его вести себя определённым способом, об управлении деятельностью в ходе её реализации и о многом другом [17].

В мотивационную сферу личности входит весь комплекс мотивов, создающихся и развивающихся на протяжении всей её жизни. Для мотивационной сферы личности характерно многообразие форм проявления – процессов, состояний, свойств. Мотивы, потребности и цели – ключевые составляющие мотивационной сферы человека.

Состояние некоторого недостатка в чём-либо, которую организм старается компенсировать называется потребностью. Потребность это внутреннее напряжение, которое направляет активность на приобретение того, что необходимо для нормального функционирования организма и личности в целом. Таким образом, под потребностью подразумевается осознание и переживание человеком нужды в том, что необходимо для поддержания жизни его организма и развития его личности.

Под нуждой понимают объективную необходимость, которую сам человек может не переживать и не осознавать. Необходимо рассмотреть

обычные факты повседневной жизни, чтобы понять это различие. Человеческий организм непрерывно нуждается в кислороде, который посредством дыхания поступает в кровь. Однако нужда становится потребностью лишь при возникновении какого-либо недостатка: заболевают органы дыхания, уменьшается содержание кислорода в атмосфере. В данной ситуации человек страдает от недостатка кислорода, что заставляет его предпринять какие-либо действия, для её устранения. Переживаемое человеком состояние нужды в чём-либо превращается в психологическое состояние – потребность.

Потребность активизирует организм. Она стимулирует поведение человека и ориентирует его на поиск требуемого. Выступает возбудителем отдельных психологических процессов и органов, сохраняет активность организма до тех пор, пока состояние нужды не будет окончательно удовлетворено [5].

Понятие «мотив» (фр. *motif* –побуждение, от лат. *moveo* –двигаю) означает побуждение к деятельности, побудительную причину действий и поступков. Мотивы бывают различными: интерес к содержанию и процессу деятельности, различные вознаграждения, заслужить авторитет и прочее.

Мотив – материальный или идеальный предмет, достижение которого выступает предметом деятельности. Мотив представлен человеку в виде специфических переживаний, характеризующихся либо положительными эмоциями от ожидания достижения данного предмета, либо отрицательными. Для осознания мотива, то есть для включения данных переживаний в культурно обусловленную категориальную систему, требуется особая работа. В роли мотивов выступают во взаимосвязи потребности и интересы, стремления и эмоции, установки и идеалы [23].

Процесс формирования мотива включает в себя несколько этапов:

1. Мотив начинается с появлением потребности, нужды в чём-то, сопровождаемой эмоциональным беспокойством, неудовольствием.

2. Осознание мотива постепенно: сначала осознаётся причина эмоционального неудовольствия, потом осознаётся объект, отвечающий данной потребности, и удовлетворяющий её (формируется желание), далее осознается, как, с помощью чего можно достигнуть желаемого результата.
3. Реализуется энергетический компонент мотива в реальных действиях.

Довольно часто поведение человека обуславливается несколькими мотивами, находящимися в определённом отношении друг к другу по степени их влияния на поведение человека. Из-за этого мотивационная структура может рассматриваться как основа исполнения человеком определённых действий.

Структура мотивации человека обладает определённой стабильностью. При этом она способна изменяться, в частности, сознательно в ходе воспитания человека, его образования [26].

Цель – осознаваемый результат, на достижение которого направлено действие, которое связано с деятельностью, удовлетворяющей актуальную потребность. Человек воспринимает цель как образ желаемого будущего, ближайший прогнозируемый итог его деятельности.

Установкой называют психологическое состояние предрасположенности субъекта к определённой активности в определённой ситуации. Установка взаимосвязана с терминами «бессознательное» и «неосознаваемое». Виды установок:

- 1) Социальная установка представляет собой готовность к восприятию и к действию в определённом ключе;
- 2) Моторная установка представляет собой готовность к действию;
- 3) Сенсорная установка представляет собой готовность воспринимать;
- 4) Умственная установка представляет собой готовность к определённым стереотипам мышления;

- 5) Диффузная – установка, которая формируется субъектом при однократной встрече с объектом, явлением. Как правило, чем сильнее эмоциональная реакция после события, тем сильнее закрепляется установка.

Под стимулом понимают внешнее побуждение активности человека, эффект которого опосредован психикой человека, его взглядами, чувствами, интересами, стремлениями и т. д. В физиологии и психофизиологии данное понятие сходно понятию раздражения. В психологии не идентичен мотиву, хотя в ряде случаев он может преобразоваться в мотив.

Помимо потребностей, мотивов, целей, установок и стимулов побудителями человеческого поведения являются: задачи, интересы, желания, стремления, намерения, страсть [13].

Задача – данное понятие в психологии применяется с целью обозначения объектов, имеющих отношение к трём различным критериям:

1. К цели действий субъекта;
2. К требованиям, поставленным перед субъектом;
3. К ситуации, включающей наряду с целью условия, в которых она должна быть достигнута;

Задача – это ситуационно-мотивационный фактор, который возникает при выполнении действия, когда организм сталкивается с препятствием, которое нужно преодолеть, для дальнейшего движения.

Интерес – это истинная причина действий, которая ощущается человеком особенно значимой. Интерес определяют как позитивное оценочное отношение человека к его деятельности. Под интересом понимают некоторое мотивационное состояние познавательного характера, которое обычно напрямую не связывается с какой-то одной, важной в определенный момент времени необходимостью [8].

Если потребность, не может быть удовлетворена в определённой ситуации, но эта ситуация может быть создана, то направленность сознания на создание ситуации является стремлением. Стремление с чётким

представлением необходимых средств и способов действия является намерением.

Страсть является разновидностью стремления. Страсть – стойкое эмоциональное стремление к определённому объекту, потребность в котором преобладает над другими потребностями и придаёт определённую направленность всей деятельности человека. Состояние страсти переживается остро и бурно. Однако страсть в отличие от импульсивных действий регулируется волей, которая направлена на достижение заранее поставленной цели. Страсть бывает как положительной, так и отрицательной. Зависит это от общественной ценности того, к чему стремится человек. Положительные страсти объединяют силы человека на достижение социально значимых целей (к примеру, страсть к искусству, науке, к отдельным видам спортивной деятельности и т. п.). Полное отсутствие страстей, если таковое могло быть достигнуто, привело бы к полному оупению, и человек чем ближе к этому состоянию, тем он беспристрастнее [5].

Мотивация – побуждение, вызывающее активность организма и определяющее её направленность. Понятие «мотивация», в широком смысле, применяется во всех областях психологии, исследующих причины и механизмы целенаправленного поведения человека и животных [23].

«Мотивация» является более широким понятием, в отличие от «мотива». Слово «мотивация» рассматривается в современной психологии в двух значениях: как обозначающее систему факторов, определяющих поведение (сюда входят, в частности, потребности, мотивы, цели) и как характеристика процесса, который регулирует, ориентирует и поддерживает физическую и психическую активность на определённом уровне.

Мотивация к занятиям физической культурой – это комплекс мотивов личности, которые ориентированы на приобретение и сохранение оптимального уровня физической подготовленности и работоспособности.

Положительное отношение к двигательной активности возникает в результате внутренней мотивации, которая образуется при соответствии мотивов и целей занимающегося. Внутренняя мотивация взаимосвязана с чувством удовлетворения от самого процесса занятий физическими упражнениями. Фактически, внутренняя мотивация является собой активный интерес к занятиям физическими упражнениями. Базой для формирования внутренней мотивации служит соответствие внешних мотивов и целей физическим возможностям занимающихся. Слишком трудные, либо слишком лёгкие режимы внешней мотивации влекут за собой не удовлетворительный результат, внутренняя мотивация и интерес не формируются, появляются тревожность и неуверенность в своих силах в первом случае, и эмоции скуки и равнодушия во втором. При благоприятной реализации мотивов и целей занимающийся удовлетворен результатом, вдохновлён успехом и желает продолжать занятия по собственной инициативе, в связи с этим, формируется интерес к занятиям, а следовательно, и внутренняя мотивация. Помимо этого внутренняя мотивация образуется, когда занимающийся получает удовлетворение от самого процесса занятия, от характера взаимоотношений с преподавателем и другими занимающимися [40].

Мотиватор – мотивационный фактор, удовлетворение которого оказывает влияние на успешность деятельности и взаимосвязано с результатом спортивной деятельности.

Самомотивация – это рациональное объяснение личностью причин действия посредством указания на социально приемлемые для неё обстоятельства, которые побудили к выбору конкретного действия. Благодаря мотивировки занимающийся может оправдывать свои действия и поступки, приводя их в соответствие с приемлемыми для общества способами поведения в данных ситуациях и своими личностными нормами.

Под мотивированием понимают процесс воздействия на спортсмена для побуждения его конкретным действиям, путём пробуждения в нём определённых мотивов. Мотивирование является основой управления

человеком. Успешность в управлении зависит от эффективности осуществления самого процесса мотивирования.

Применяют два способа мотивировать занимающегося, пробудить в нём определённые мотивы. Способ первый заключается в том, что мотивы, побуждающие спортсмена к определённым действиям и приводящие к желаемым результатам, вызваны внешним воздействием на спортсмена – внешним стимулированием. Второй способ заключается в формировании нужной в тренировке самомотивировки путём воспитательного и образовательного воздействия на спортсмена. Данный способ более продолжительный и сложный для применения, так как требует проявления внутренней мотивации спортсмена и её подкрепления результатами действий.

Различия между стимулированием и мотивированием принципиальны и проявляются в самостоятельной активности человека (самотивировании), ориентированной на удовлетворение его потребности в выборе направления деятельности и способа достижения желаемого результата. При стимулировании на человека воздействуют кто-то извне, вызывая желательные мотивы и действия стимулами. При самотивировании действия спортсмена вызваны его личными мотивами и интересами [14].

1.2. Возрастные особенности студентов первого курса ВУЗов

Юношеский возраст является завершением становления психологической личности и зрелости мышления учащихся. Происходит формирование самосознания как целостного представления о себе, самооценки своей внешности, умственных, моральных качеств, осознание своих достоинств и недостатков, формирование системы взглядов, знаний, убеждений своей жизненной философии.

Студент как человек определенного возраста и как личность может рассматриваться с трех сторон: с психологической, с социальной и с биологической. Изучив данные стороны, можно раскрыть качества и возможности студента, его возрастные и личностные особенности. Сравнительно с другими периодами жизни, в юношеском возрасте отмечается наивысшая скорость оперативной памяти и переключения внимания, решения задач и т.п. Таким образом, студенческий возраст предполагает достижение наиболее высоких, «пиковых» результатов, основанных на всех предыдущих процессах биологического, психологического, социального развития.

Время учебы в вузе совпадает со вторым периодом юности, или первым периодом зрелости, который отличается сложностью становления личностных черт. Характерной чертой нравственного развития в этом возрасте является усиление сознательных мотивов поведения. Заметно укрепляются те качества, которых не хватало в полной мере в старших классах — целеустремленность, решительность, настойчивость, самостоятельность, инициатива, умение владеть собой [14].

Эриксон считал, что юношеский возраст, строится вокруг кризиса идентичности, состоящего из серии социальных и индивидуально-личностных выборов, идентификаций и самоопределений. По утверждению Б. Г. Ананьева студенческий возраст является благоприятным периодом для развития основных социальных способностей человека.

Поступив в вуз, молодые люди оказываются в совершенно иной обстановке, отличающейся от школьной и режимом занятий, и формами организации учебного процесса, и характером взаимоотношений с преподавателями. Особенно важен с этой точки зрения первый курс, когда студенту приходится осваивать большое количество новых понятий и представлений, знакомиться с множеством совершенно новых для него жизненных явлений и ситуаций [39].

К главным трудностям процесса адаптации первокурсников к вузу обычно относят: отрицательные переживания, связанные с уходом вчерашних учеников из школьного коллектива с его взаимной помощью и моральной поддержкой; неопределенность мотивации выбора профессии, недостаточная психологическая подготовка к ней; неумение осуществлять психологическое саморегулирование поведения и деятельности, усугубляемое отсутствием привычки повседневного контроля педагогов; поиск оптимального режима труда и отдыха в новых условиях; налаживание быта и самообслуживания, особенно при переходе из домашних условий в общежитие; отсутствие навыков самостоятельной работы, неумение конспектировать, работать с первоисточниками [17].

Успешность обучения во многом зависит от индивидуальных особенностей протекания биологического, психологического и социального процессов развития.

Психологический процесс развития представляет собой единство психологических процессов, состояний и свойств личности. Непосредственная зависимость успешности любой деятельности, в том числе и учебной, в первую очередь зависит от уровня интеллектуального развития, от обучаемости (личные особенности как адаптивность, пластичность личности, напряженность мотивации и т. п.), от интересов и мотивов, черт характера, темперамента, направленности личности, ее самосознания. В основе направленности личности лежат ее потребности, которые могут быть материальными и духовными. Потребности предполагают свое дальнейшее удовлетворение и поэтому порождают влечения, желания, стремления, эмоциональные состояния, которые заставляют студента проявлять активность.

Основным условием развития потенциальных способностей студента является ее активность и ориентированность на конкретный род деятельности. Только то, что особенно важно для личности, служит, в итоге, в качестве мотивов и целей его деятельности. Значительные особенности в

поведении и деятельности учащихся определяются разными темпераментами. Помимо того что, темперамент воздействует на проявление чувств или скорость переключения внимания, он также влияет на другие психические процессы, в том числе на проявление черт характера, на поведение студентов на занятиях, на их реакции в сложных ситуациях, на вопросы, оценки, задания[42].

Также в деятельности студентов проявляется и их характер – относительно устойчивый психический склад человека, совокупность черт, влияющих на все его поведение.

В деятельности учащихся отчётливо выражаются способности, то есть такие их психологические особенности, позволяющие успешно освоить учебную программу вуза и эффективно развивать себя как будущих специалистов. Структура способностей включает в себя внимательность, наблюдательность, определенные качества памяти, мышления и т. д. Прослеживается довольно устойчивая зависимость эффективного обучения от такой особенности самосознания, как степень адекватности самооценки. Крепкая нервная система обуславливает работоспособность, возможность длительное время быть сфокусированным на изучаемом материале. Она не оказывает прямого влияния на уровень учебной успешности, но сказывается на приемах работы, способах подготовки учебных заданий. Неустойчивость нервной системы, от которой зависит скорость мыслительных реакций, непосредственно влияет на эффективность учебной деятельности [35].

В социальном процессе воплощаются общественные отношения, качества, порождаемые принадлежностью студента к определенной социальной группе, национальности и так далее.

Одной из основополагающих задач любого вуза является работа со студентами первого курса, направленная на более быструю и успешную их адаптацию к новым условиям социальной и образовательной среды. Формирование мотивационно-ценностных ориентиров, которые способствуют осознанному отношению молодёжи к занятиям физической

культурой и спортом является одним из средств решения данной задачи. Так как совместные занятия физической культурой и спортом способствуют развитию коммуникации между социальными и половыми группами, а также благотворно воздействуют на психическое состояние молодёжи, особенно обучающейся. Студенты обретают уверенность в своих силах, снижается эмоциональное и умственное напряжение, предупреждается развитие стресса, происходит отвлечение от негативных мыслей, восстанавливается психическая работоспособность. Некоторые виды физических упражнений обладают незаменимым средством устранения отрицательных эмоций [36].

Биологический процесс включает тип высшей нервной деятельности, строение анализаторов, безусловные рефлексы, инстинкты, физическую силу, телосложение, рост, черты лица, цвет кожи, глаз, и т. д. Эта сторона в основном predetermined наследственностью и врожденными задатками, но в известных пределах изменяется под влиянием условий жизни. Опосредствованно на успеваемость оказывает влияние и тип конституции (телосложения) студента, которому соответствует определенный тип нервной системы.

Медико-биологическими исследованиями установлено, что у студентов при завершении роста тела в длину продолжается морфофункциональное развитие организма. Наблюдается увеличение массы тела, окружности грудной клетки, жизненной емкости легких, мышечной силы, физической работоспособности. В этот период биологического развития, период завершения становления организма молодого человека, его организм обладает достаточно высокой пластичностью, адаптацией к физическим нагрузкам. Оптимизация физического развития студентов может быть направлена на повышение у них уровня отстающих двигательных способностей и морфофункциональных показателей (улучшение осанки, регулирование массы тела, увеличение жизненной емкости легких и др.) [33].

Обобщая вышесказанное, можно отметить, что на первом курсе возможен ряд проблем: адаптации, ломки стереотипов, возрастные

особенности и т.д. Студенты подвергнуты высоким требованиям к нервно-психической устойчивости в частности, и к психическому здоровью в целом, как фактору, обуславливающему приспособление в социуме, возможности реализации профессионального и творческого ресурсов, высокого уровня качества жизни и субъективного ощущения комфорта. Именно для этого необходимо обеспечить здоровье студентов как будущих специалистов.

1.3. Виды мотивов к занятиям физической культурой у студентов первого курса ВУЗов

Мотивация к физической активности – особое состояние личности, нацеленное на достижение оптимального уровня физической подготовленности и трудоспособности. Формирование интереса к занятиям физической культурой и спортом – это не одномоментный, а многошаговый процесс: от первых простейших гигиенических знаний и навыков до глубоких психофизиологических знаний теории и методики воспитания [13].

При изучении научной и учебно-методической литературы, были выделены основные группы мотивов к занятиям физической культурой в вузе: оздоровительные, эстетические, коммуникативные, двигательно - деятельностные, соревновательно - конкурентные, познавательно-развивающие, профессионально - ориентированные, творческие, психолого-значимые, административные, воспитательные, культурологические и статусные мотивы [34].

1. Оздоровительные мотивы. Направленность студента на укрепление и сохранение своего здоровья, а также на профилактику заболеваний. Данный вид является наиболее крепкой мотивацией молодёжи к занятиям физической культурой. Оздоровительное влияние на организм физических упражнений давно известно и не вызывает сомнений. Такие мотивы следует рассматривать в двух тесно связанных направлениях: ведение здорового образа жизни и уменьшение вероятности заболеваний, включая

профессиональные; лечебный эффект физических упражнений при различных видах заболеваний.

2. Эстетические мотивы. Мотивация студентов к занятиям физической культурой может строиться на желании изменить внешний вид, улучшить впечатление, производимое на других людей (совершенствование телосложения, придание пластичности движениям). Эта группа взаимосвязана с развитием «моды» на занятия физической культурой.

3. Коммуникативные мотивы. Занятия физической культурой в группе единомышленников. Например, занятия в клубах по интересам (гимнастика, оздоровительный бег, туризм, спортивные игры и т.п.), являются одной из существенных мотиваций к ведению активного образа жизни. Совместные занятия физическими упражнениями обуславливают развитие коммуникации между социальными и половыми группами.

4. Двигательно - деятельностьные мотивы. Длительное, однообразное, монотонное выполнение физической работы влечёт за собой спад производительности труда. Непрерывный умственный процесс неизбежно приводит к уменьшению процента восприятия информации, количество профессиональных ошибок растёт. Правильно подобранный комплекс специальных физических упражнений для мышц всего тела и зрительного аппарата заметнее увеличивает эффективность расслабления, чем пассивный отдых. Систематическая двигательная активность вызывает в организме человека изменения деятельности всех систем, особенно в сердечно – сосудистой и дыхательной системе.

5. Соревновательно – конкурентные мотивы. Этот вид мотивации базируется на желании студента улучшить собственные спортивные результаты. Человеческая история, процесс эволюции создавались на духе соперничества, на соревновательном духе взаимоотношений. Желание достичь определённого спортивного уровня, победить в состязаниях соперника – значимая мотивация к активным занятиям физической культурой.

6. Познавательные – развивающие мотивы. Представленная мотивация взаимосвязана с желанием человека узнать свой организм, свои возможности, а после и улучшить их, используя средства физической культуры и спорта. Она во многом похожа на соревновательную мотивацию, однако базируется на стремлении победить себя, свою лень, а не соперника на состязании. Эта мотивация подразумевает под собой стремление эффективно использовать физические возможности своего организма, улучшить свое физическое состояние и повысить физическую подготовленность.

7. Профессионально – ориентированные мотивы. Этот вид мотивации связан с развитием занятий физической культурой, ориентированных на профессионально важные качества студентов различных специальностей, для повышения уровня их подготовки к будущей трудовой деятельности. Профессионально – прикладная физическая подготовка содействует развитию психофизической готовности студента к будущей профессии.

8. Творческие мотивы. Занятия физической культурой и спортом создают обширные возможности для развития и воспитания творческой личности. Изучая большие ресурсы собственного организма, занимаясь физическими упражнениями, студент ищет новые возможности в своём духовном развитии.

9. Психолого – значимые мотивы. Занятия физической культурой благотворно воздействуют на психическое состояние молодёжи, особенно обучающейся. Студенты обретают уверенность в своих силах, снижается эмоциональное напряжение, предупреждается развитие стресса, происходит отвлечение от негативных мыслей, восстанавливается психическая работоспособность. Некоторые виды физических упражнений обладают незаменимым средством устранения отрицательных эмоций.

10. Административные мотивы. Занятия физической культурой является обязательными в высших учебных заведениях России. Для получения контрольных результатов введена система зачётов, один из которых по предмету «Физическая культура». Своевременная сдача зачёта по

данной дисциплине, избежание конфликта с преподавателем и администрацией учебного заведения побуждают студентов заниматься физическими упражнениями.

11. Воспитательные мотивы. Занятия физическими упражнениями подталкивают студентов совершенствовать навыки самоподготовки и самоконтроля. Регулярные занятия физической культурой влекут за собой развитие морально – волевых качеств, а также воспитание патриотизма и гражданственности.

12. Культурологические мотивы. Данный вид мотивации формируется у подрастающего поколения под воздействием влияния средств массовой информации, общества, социальных институтов, в формировании у студента потребности в двигательной активности. Он характеризуется воздействием на учащегося культурной среды, законами социума и законами «группы».

13. Статусные мотивы. С помощью развития физических качеств у студентов увеличивается их жизнестойкость. Повышается личностный статус при возникновении конфликтных ситуаций, разрешаемых в ходе физического воздействия на другую личность, а также увеличивается потенциал жизнестойкости в экстремально – личностных конфликтах, активизируется участие молодёжи в физкультурно – спортивной деятельности.

При изучении научной и учебно-методической литературы, были выделены основные группы мотивов к занятиям физической культурой в вузе: оздоровительные, эстетические, коммуникативные, двигательно - деятельностные, соревновательно - конкурентные, познавательно-развивающие, профессионально - ориентированные, творческие, психолого-значимые, административные, воспитательные, культурологические и статусные мотивы [34]. Приведённый выше список мотивов не включает улучшение когнитивных способностей личности при занятиях физической культурой. Поэтому следует дополнить его ещё одной группой мотивов:

когнитивно-развивающих, что отражает функциональные и структурные изменения в головном мозге вместе с производством новых нейронов и выживанием старых, способствующие развитию памяти, мышления и обучаемости [31].

Ведущей целью и умственного и физического воспитания является совершенствование познавательной деятельности человека, его интеллекта и мышления, которое признаётся главной из человеческих способностей. С одной стороны, физическое воспитание создаёт благоприятные условия для умственной деятельности и способствует развитию интеллекта. С другой стороны, умственное воспитание продвигает условия более вдумчивого отношения к занятиям физической культурой и спортом, что существенно повышает эффективность физического воспитания, пишет в своих трудах Медведев С.Б. [12].

Ещё П.Ф. Лесгафт в своих трудах отмечал, что «особое внимание следует уделить связи умственной деятельности с физической. Чередование интеллектуальных и физических усилий благоприятно влияет на здоровье, вследствие чего повышается интенсивность и качество умственной деятельности» [11].

Уже с 2008 года исследователи стали публиковать статьи, доказывающие, что когнитивные способности – возможность учиться, решать новые задачи и проблемы, понимать глубинную суть вещей – можно развивать с помощью тренировки и обучения. В современное время существуют научные данные о развитии когнитивных способностей человека благодаря физической активности не только в рамках известных пределов, но и на качественно новом уровне [20].

Ионов А.А. в своей работе указывает, что с точки зрения физиологических процессов двигательная активность играет важную роль в создании благоприятных условий для осуществления психической деятельности человека. Она выступает как средство снятия отрицательных эмоциональных воздействий и умственного утомления, и в силу этого, как

фактор стимуляции интеллектуальной деятельности. В результате занятий физическими упражнениями улучшается мозговое кровообращение, активизируются психические процессы, обеспечивающие восприятие, переработку и воспроизведение информации. Так, имеются многочисленные данные о том, что под влиянием физических упражнений увеличивается объём памяти, повышается устойчивость внимания, ускоряется решение элементарных интеллектуальных задач, убыстряются зрительно-двигательные реакции [9].

Клинический профессор психиатрии в Гарвардской медицинской школе Джон Рэйти, говорит о том, что физическая нагрузка воздействует на наш ум в трёх направлениях.

Во-первых, она готовит занимающихся к процессу обучения, приводит их в состояние мотивации, внимания, фокуса. Это происходит благодаря нейротрансмиттерам – виды гормонов в головном мозге, передающие информацию от одного нейрона другому. Наиболее важными здесь будут являться три вида гормонов: дофамин (гормон удовольствия), сератонин (позволяет контролировать свои эмоции) и норадреналин (ответственен за мотивацию и внимание). Физическая нагрузка повышает сразу все эти гормоны, поэтому после неё студенты более сфокусированы, а, следовательно, готовы к процессу мотивации.

Во-вторых, физические упражнения помогают нейронным связям быстрее строиться. Занятия спортом на 13% повышают выработку вещества BDNF, стимулирующего и поддерживающего развитие нейронов. Он находится в областях, отвечающих за обучение и память. В 2007 году немецкие исследователи выяснили, что люди занимающиеся спортом были способны выучить иностранные слова 20% быстрее, чем те которые учили их без физической активности. Это было напрямую связано с увеличением BDNF.

В-третьих, физическая нагрузка способствует нейрогенезу – рождению новых нервных клеток. Физическая активность стимулирует рост новых

нервных клеток в гиппокампе, области мозга, отвечающей за долговременную память, воображение и эмоции. Эти новые нейроны образуются после тренировки. При проведении экспериментов на крысах, учёные также обнаружили, что активно упражнявшиеся крысы не только лучше генерировали нейроны, но и были в целом умнее своих собратьев [20].

Большое значение имеет определение оптимального объёма двигательной активности, при котором достигается наилучшее функциональное состояние организма, высокий уровень работоспособности. Эффект сверхвосстановления наблюдается только при оптимальных нагрузках, соответствующих уровню физической подготовленности индивида. Нейтральны по воздействию относительно малые мышечные усилия. Максимальные нагрузки могут привести к переутомлению и резкому снижению работоспособности [3].

Утренняя гигиеническая гимнастика, физкультурные паузы в режиме учебного дня студентов (физкультминутки) относятся к «малым формам» физической культуры. Утренняя гигиеническая гимнастика это наиболее эффективный способ приведения организма в рабочее состояние, включения студентов в учебно-трудовой день. Регулярное выполнение зарядки улучшает кровообращение, укрепляет сердечно-сосудистую, дыхательную, нервную системы. Зарядка включает в себя простые и доступные упражнения, которые подбираются с учётом возраста, пола, состояния здоровья и характера трудовой деятельности человека. Не следует упражнениями утренней гимнастики доводить организм до состояния выраженного утомления, так как это неблагоприятно скажется на умственной и физической работоспособности в ходе дня.

Физкультурная пауза является эффективной и доступной формой. Она обеспечивает активный отдых студентов и улучшает их работоспособность. Научные исследования указывают на то, что после второй пары учебных часов начинает падать умственная работоспособность. В ходе учебного дня с учётом динамики работоспособности студентов физкультурная пауза длиной

10 минут рекомендуется после четырёх часов занятий и продолжительностью 5 минут после каждых двух часов самоподготовки. Проводиться она должна в хорошо проветриваемом помещении [39].

Таким образом, регулярные занятия спортом полезны для мозга и улучшают когнитивные способности. Всестороннее развитие физических способностей студентов с помощью организованной двигательной активности (физической тренировки) помогает сосредоточить все внутренние ресурсы организма на достижении поставленной цели и укрепить здоровье.

Поэтому популяризация современной научной точки зрения на вышеупомянутые процессы является одним из факторов повышения мотивации к занятиям физической культурой, что открывает практическую значимость и дальнейшие перспективы для проведения просветительской работы.

1.4. Педагогические условия для формирования мотивации к занятиям физической культурой у студентов первого курса ВУЗов

Система высшего образования включает в себя здоровьесберегающую среду, соответствующую реальному времени, реализующую инновации, новые мировые достижения. Физкультурно-спортивная среда играет значительную роль в данном процессе, так как содействует улучшению качества жизни, долголетию, формированию мотивации к здоровому образу жизни через двигательную активность [4].

Большое количество студентов первокурсников имеют неудовлетворительную физическую подготовленность, отрицательное отношение к занятиям двигательной активностью. Также у них отсутствуют потребности к занятиям спортом, стремления и желания повысить физический статус, нет физкультурной грамотности [41].

Студенты недостаточно разбираются в целях и задачах физического образования, спорта, двигательной реабилитации. В связи с этим вопрос о

том, как мотивировать учащихся регулярно заботиться о своем здоровье, заинтересовать их самостоятельно применять формы и методы физического воспитания в повседневной жизни, становится крайне важным. Следует, с одной стороны, заложить базовые понятия физической культуры студента в широком понимании, привить навыки здорового образа жизни и потребности к занятиям физическими упражнениями, с другой стороны необходимо улучшать двигательные качества и физическую подготовленность студентов. Как учебный предмет, физическое воспитание должно занимать не последнее место на всех факультетах вуза.

Чтобы сформировать положительное отношение у первокурсников к занятиям физической культурой в педагогическом вузе, необходимо создать следующие психолого-педагогические условия:

1. Достижение максимального соответствия между структурой физкультурно-спортивной деятельности в высшем учебном заведении и направленностью, содержательностью процесса профессионализации, который заключается в подготовке учащегося к будущей профессиональной деятельности. Необходимо выявить взаимосвязь физического воспитания с профессиональной ориентацией студента. Ориентировать на ценностное понимание занятий физическими упражнениями как одного из способов эффективного исполнения социальных и профессиональных обязанностей.

2. Для того чтобы удовлетворить потребности занимающихся физическими упражнениями требуется поощрение физической активности учащихся, в обычной жизни и свободное время; требуется поддержка практических мер с помощью социальных опросов, оценок и научных исследований [19]. Социальные опросы студентов дадут возможность выявить причины, не позволяющие молодежи активно заниматься физическими упражнениями. Здесь учитываются социальный, мотивационный, половой, материальный, и временной аспекты. Именно эти направления создают полноценную физкультурно-спортивную среду [16].

Оздоровительный бег включил в себя эти аспекты, так как это один из более доступных видов упражнений, не требующий сложного обучения, инвентаря и оборудования. Он представляет собой действенное средство укрепления здоровья — в нем доступны равномерные, просто регулируемые по интенсивности и объему тренировочные нагрузки. Недостаток двигательной активности студентов, успешно восполняется благодаря самостоятельным занятиям физической культурой. Такие занятия способствуют более эффективному восстановлению организма и повышению физической и умственной работоспособности.

Правильно организовать самостоятельные занятия, учащиеся могут на основе научно-методической помощи кафедры физического воспитания и спорта. Организовывать данные самостоятельные занятия желательно совместно с педагогами по физической культуре. В зависимости от состояния здоровья, уровня физической подготовленности учащиеся способны планировать достижение результатов по годам обучения в вузе [10].

Планирование студентами самостоятельных занятий и подбор физических упражнений направлены на достижение единой цели-сохранения их здоровья, поддержания уровня физической и умственной работоспособности.

Активное вовлечение первокурсников к самостоятельным занятиям вне учебной программы является увеличением их образовательного уровня в теме оздоровительной физической культуры. Потребность в двигательной активности есть база физиологических, социально-экономических и культурных ценностей. Реализация потребности в движении сделает возможным нормальный рост и жизнедеятельность организма учащегося и будет содействовать привлечению его к регулярным занятиям физической культурой как в ходе учебного процесса, так и вне его [2].

3. Для формирования мотивации, а также укрепления и сохранения здоровья студентов необходимо применение различных форм спортивно-массовой и физкультурно-оздоровительной работы в вузе.

Примеры таких форм: утренняя гигиеническая гимнастика, физические упражнения в режиме учебного дня, самостоятельные занятия физическими упражнениями во внеучебное время, внутрифакультетские, внутривузовские и межвузовские спортивные соревнования, занятия в оздоровительных группах, спортивных секциях и клубах, работа студенческих спортивно-оздоровительных лагерей, оздоровительный и спортивный туризм и прочее. [7].

Многообразие форм физкультурно-массовых и оздоровительных мероприятий, условия для состязательной игровой деятельности с учетом интересов занимающихся всё это привлекает студентов к физической культуре. Доступность данных мероприятий становится возможна за счёт подбора упражнений, элементов видов спорта или вида спорта в целом, дистанций определенной сложности, веса используемых снарядов, количества выполняемых упражнений.

Массовые физкультурно-спортивные мероприятия в зависимости от направленности делятся на агитационно-пропагандистские, учебно-тренировочные и спортивные соревнования.

Цель агитационно-пропагандистских мероприятий - привлечение студентов к регулярным занятиям физическими упражнениями, повышение уровня их физкультурных знаний. Они проводятся в форме показательных соревнований, конкурсов, и открытых соревнований, в которых могут принять участие все желающие.

Учебно-тренировочные мероприятия проводятся с занимающимися в физкультурно-оздоровительных группах. Их цель – повысить эффективность занятий, их эмоциональность, стимулировать повышение уровня физической подготовленности студентов. К такому виду относятся соревнования по

упрощенным правилам, подвижные игры, состязания на дорожке здоровья и др.

Спортивные соревнования проводятся по видам спорта в соответствии с правилами соревнований. Их цель - достижение наивысших спортивных результатов. К участию в них допускаются студенты, занимающиеся в спортивных секциях, а также лица при условии необходимой физической и технической подготовленности [24].

Спортивные соревнования являются одним из наиболее эффективных видов организации массовой оздоровительной, физкультурной и спортивной работы в вузе. Избрание видов спорта, по которым устраиваются спортивные соревнования в вузе, обуславливается некоторыми факторами. Во первых, учитываются интересы и потребности учащихся. Также учитывается спортивная специализация педагогов и материально-техническое оснащение кафедры физического воспитания и спорта, спортивные традиции вуза [18].

4. Условием физкультурно-спортивной среды являются доступные общественные места и спортивная инфраструктура, создание равных возможностей для физически активного образа жизни, учитывая потребности лиц с ограниченными возможностями здоровья [2]. Также необходимо формировать физкультурно-спортивную среду для различных социальных групп, учитывая половые особенности. По данным социальных исследований студентки в свободное от учебного процесса время почти в два раза меньше, чем студенты, занимаются физической культурой.

5. Применение психологических и педагогических воздействий и ситуаций, базирующихся на разумном педагогическом взаимодействии учащихся и педагога на теоретических и практических занятиях, научно-методических семинарах и конференциях, стимулирует студентов переосмыслить прежнее мотивационное отношение к занятиям физической культурой [15]. Предлагается проведение таких мероприятий как:

Совместный просмотр фильмов о спорте и великих спортсменах в актовом зале УрГПУ. Обсуждение фильмов, обмен мнениями со студентами.

Проведение семинаров о пользе двигательной активности с профессиональными фитнес – тренерами Екатеринбурга. Студенты узнают о том, как физическая культура может воздействовать на их уровень здоровья и физическое развитие.

Организация конкурса научных статей по темам связанным с физической культурой и спортом. Написание статей поможет студентам углубить знания, тем самым повысится мотивация к занятиям.

Проведение студенческого марафона. Местом проведения может служить Парк Победы. Принять участие в марафоне могут все желающие студенты УрГПУ, преподаватели, а также жители города Екатеринбурга. Участие студентов в марафоне поможет им обрести уверенность в своих силах, повысить самооценку, научиться преодолевать трудности.

Организация таких мероприятий, должна способствовать повышению мотивации у первокурсников к занятиям физической культурой в Уральском государственном педагогическом университете. Увеличив арсенал знаний о физкультурно-оздоровительной деятельности, ее ценностного значения для личности и общества ожидается переключение мотивации у первокурсников с традиционной административной направленности физкультурно-оздоровительной деятельности на её оздоровительные, воспитательные, образовательные и профессионально-развивающие возможности.

1.5. Средства и методы повышения мотивации к занятиям физической культурой у студентов первого курса ВУЗов

На современном этапе развития необходимо эффективно организовывать учебно-воспитательный процесс студентов, который будет способствовать разностороннему физическому развитию, и обеспечивать оптимальный уровень работоспособности, психологической устойчивости и здоровья. Физическое воспитание в вузе должно быть систематизировано и направлено на формирование в студенческие годы убеждённых сторонников

регулярной физической активности, занимающихся физическими упражнениями не только во время учёбы в вузе, но и на протяжении всей будущей жизни.

Для того чтобы сохранить и укрепить здоровье студентов необходимо создать положительную мотивацию к физической активности, особенно оздоровительной направленности. Одной из задач педагога по физической культуре – создать в процессе учебной деятельности мотивацию к здоровому образу жизни [34].

Знание является базой для формирования потребности. Благодаря информации о значении какого-либо рода деятельности для человека, образуется потребность в двигательной активности. Именно поэтому существует зависимость информированности студентов о воздействии физических упражнений на организм, состоянии здоровья, работоспособность и их мотивацией к физическим упражнениям. В ходе занятий физическими упражнениями приобретаются теоретические знания, и практический опыт, который расширяет кругозор занимающегося в области физической культуры и потребности в ней. Арсенал таких потребностей разнообразен: это потребность в движениях и физических нагрузках, в общении и проведении времени среди единомышленников, в эмоционально-психологической разрядке, а также в познании и в физическом совершенствовании. Приобретение и осмысление знаний помогает создать не только потребность в занятиях, но и поддерживает студентов на этапе самостоятельного применения средств физической культуры, создавая адекватную самооценку и самоконтроль.

Для того чтобы повысить мотивацию студентов к регулярным самостоятельным занятиям физической активностью нужно предоставить достаточный объём информации о методах и средствах физической культуры. Повысить интерес к физическим упражнениям позволит показ социальной значимости физической культуры, как для общества в целом, так и для отдельной личности.

Создание мотивации к занятиям физическими упражнениями – это не одномоментный, а многошаговый процесс, включающий в себя элементарные гигиенические знания и навыки (в детском возрасте), а также глубокие психофизиологические знания теории и методики физического воспитания и интенсивных занятий спортом. Мотивационно-ценностная ориентированность студента на положительное отношение к физической культуре в различных сферах жизнедеятельности отображает сформированную потребность в ней, систему знаний и убеждений, направленных на познавательную и практическую деятельность [3].

Восполнить дефицит двигательной активности студентов, содействовать более эффективному восстановлению организма и повышению физической и умственной работоспособности помогут самостоятельные занятия. Учащиеся, занимающиеся самостоятельно физической культурой, должны опираться на помощь кафедры физического воспитания. Самостоятельные занятия могут быть спланированы при участии педагогов по физической культуре и медиков. Для роста образовательного уровня в области оздоровительной культуры необходимо привлекать студентов к самостоятельным занятиям вне учебного процесса.

Для того чтобы улучшить физическое развитие студентов, увеличить их двигательную активность были предложены занятия оздоровительным бегом. Это один из наиболее простых и доступных всем видов самостоятельных занятий физическими упражнениями. Занятия оздоровительным бегом рекомендуются как детям, так и лицам пожилого возраста. Воздействие оздоровительного бега на человеческий организм очень велико.

Для того чтобы оценить эффективность влияния бега следует рассмотреть два наиболее важных направления: общий и специальный эффект. Общее воздействие включает в себя изменения функционального состояния ЦНС, компенсацию недостающих энергозатрат, функциональные

сдвиги в системе кровообращения, снижение заболеваемости нормализацию массы тела.

Также занятия бегом являются действенным средством разрядки и нейтрализации отрицательных эмоций, которые появляются в ходе учебного дня у студента, и являются причиной хронического нервного перенапряжения. Во время занятий бегом нервное напряжение снижается, улучшается качество сна и самочувствие, увеличивается работоспособность.

Вследствие благоприятного влияния регулярных занятий бегом на центральную нервную систему изменяется тип личности бегуна, его психический статус. Психологи считают, что бегуны становятся более общительными, доброжелательными, а также приобретают уверенность в своих силах и возможностях. Заметно реже у приверженцев оздоровительного бега происходят конфликтные ситуации. Психологический стресс или вообще не развивается, или же вовремя нейтрализуется. Некоторые исследователи отмечают рост творческой активности после начала занятий оздоровительным бегом [37].

Специальный эффект беговой тренировки состоит в развитии функциональных возможностей сердечнососудистой и дыхательной систем организма. Улучшение функциональных возможностей выражается в увеличении сократительной и «насосной» функций сердца, повышении физической работоспособности. Регулярные занятия оздоровительным бегом благоприятно воздействуют на опорно-двигательного аппарат, предотвращают развитие дегенеративных изменений, связанных с дефицитом физической активности и возрастом. Улучшается приток лимфы к межпозвонковым дискам и суставным хрящам, что в свою очередь предотвращает заболевания опорно-двигательного аппарата [12].

Преимущество оздоровительного бега, также заключается в том, что существует возможность регулировать нагрузки по объёму и интенсивности. Нагрузки могут быть длительными или короткими, редкими или систематическими [37].

В педагогической действительности методы реализуются в различных формах: в конкретных действиях, приемах, организационных формах и т.п. Для того чтобы повысить уровень мотивации к занятиям физической культурой у студентов первых курсов вузов были использованы следующие методы:

1. Словесные методы (лекция, беседа, дискуссия).

Лекция (от лат. *lectio* - чтение), систематичное, последовательное, монологическое изложение преподавателем, учебного материала, обычно теоретического характера. Содержание лекции зависит от специфики учебного материала и дидактической цели. В любом случае лекция включает в себя элемент целеполагания и подведения итогов. Без использования средств наглядности лекция воспринимается студентами с искажениями и плохо запоминается.

Лекции содержали такие темы как: основы валеологии, основные средства и методы физического воспитания, влияние оздоровительного бега на организм человека. Теоретические знания, полученные во время лекционных занятий, формируют кругозор личности в этой области и потребности к физическим нагрузкам. Благодаря информационному подходу, студенты получили необходимый объем знаний и методических умений для самостоятельных занятий оздоровительным бегом. Овладение системой знаний помогает сформировать потребность в занятиях физическими упражнениями, а также позволяет студентам самостоятельно использовать средства физической культуры, обеспечивая адекватную самооценку и самоконтроль [27].

Беседа — диалогический метод обучения, при котором преподаватель, используя тщательно подготовленную систему вопросов, подводит студентов к пониманию нового материала или проверяет усвоение ими уже пройденного.

Наиболее эффективными являются поисковые беседы (с элементами проблемного обучения). Такие беседы дают возможность учащимся самим

решать посильные для них познавательные задачи. Предлагая учебный материал или обобщая изученный, преподаватель постепенно обращается к учащимся с вопросами, которые побуждают их самостоятельно решать познавательные задачи (можно высказать предположение, объяснить сущность каких-то фактов, сделать выводы из проведенного опыта).

В индивидуальных беседах педагог физической культуры подбадривал начинающих бегунов. В течение всего эксперимента учащиеся получали консультации по возникающим вопросам в ходе занятий оздоровительным бегом. Были подняты такие темы как: роль двигательной активности в укреплении здоровья и повышения уровня физической подготовленности студента, значение физической культуры в жизни студента, основные средства и методы физического воспитания, методы самоконтроля в ходе самостоятельных занятий оздоровительным бегом. В конце исследования, студент уже самостоятельно корректировал свой тренировочный план занятий оздоровительным бегом.

Дискуссия является методом обучения, который увеличивает интенсивность и эффективность учебного процесса посредством активного вовлечения учащихся в совместный поиск истины. Метод дискуссии предоставляет студенту возможность приобрести полезную информацию и повысить свою осведомлённость, подвергнуть проверке личные идеи и оценить их достоверность. А также совершенствовать коммуникативные навыки и способность использовать свой интеллект, проанализировать свои чувства и их интерпретацию окружающими, сформировать привычку быть ответственным за свои слова, научиться исправлять ошибки, которые были допущены другими в практической и учебной деятельности. Дискуссия в группе помогает студентам рассмотреть обсуждаемый вопрос с различных сторон, сформулировать его, отделив важное от второстепенного. Определить созданные в группе позиции и группировки, преодолеть смысловые барьеры и эмоциональную предвзятость. Во время таких дискуссий студенты обсудили влияние оздоровительного бега на организм,

что способствовало более глубокому пониманию темы, умению защищать свою позицию, считаться с мнениями других.

2. Наглядные методы (метод демонстрации, метод иллюстрации).

Метод демонстрации - обычно связан с демонстрацией кинофильмов, компьютерных программ, презентаций. В современных условиях особое внимание уделяется применению персонального компьютера (ПК), который значительно расширяет возможности наглядных методов в учебном процессе. В ходе работы студентам были предложены учебные презентации о роли физической культуры в жизнедеятельности человека, об оздоровительном беге (*praesentatio* - представление, вручение). Информационная функция является основной функцией презентации в учебном процессе. Она активизирует наглядно-чувственное восприятие, помогает более лёгкому и прочному усвоению знаний в их образно-понятийной целостности и эмоциональной окрашенности, оказывает влияние на формирование мировоззрения, развивает абстрактно-логическое мышление, уменьшает время на обучение.

Метод иллюстрации. Данный метод делает возможным для учащихся показ иллюстрированных материалов, пособий: картин, плакатов, схем, чертежей, графиков, диаграмм, макетов и прочее [32]. Студентам были предоставлены программы самостоятельных занятий оздоровительным бегом включающие в себя график тренировок.

3. Практические методы

Метод практических работ - углубляет и закрепляет теоретические знания и проверяет научные выводы. Апробация научных истин и положений, всегда связана с их практической реализацией. Основываясь на приобретённых знаниях, навыках и умениях, — метод практических работ обеспечивает углубление, закрепление полученных знаний. Создавая способы научного анализа теоретических положений, укрепляет связь теории и практики в учебном процессе и жизнедеятельности.

В воспитательном плане практические работы активизируют развитие внимания и наблюдательности, самоконтроля и самокоррекции, саморазвития в разных видах теоретической и практической деятельности. Данный метод обычно используется в единстве со словесными и наглядными методами обучения. В этой системе они как бы выполняют подготовительную работу: разъясняющие объяснения, показ иллюстраций, демонстрацию действий, словесную оценку результатов в процессе текущего и итогового контроля, анализ и выводы на будущее.

Глава 2. Организация и методы исследования

2.1. Организация исследования

Педагогическое исследование проводилось на базе Уральского Государственного Педагогического Университета г. Екатеринбурга в период с сентября 2018 по апрель 2019 года.

В исследовании принимали участие студенты первого курса вуза. Для исследования была выбрана группа студентов 1 курса Географо-биологического факультета в количестве 29 человек. Все студенты, участвовавшие в исследовании, имели допуск врача к занятиям физическими упражнениями и спортом, относились к основной медицинской группе.

Педагогическое исследование состояло из трёх этапов:

1 этап (сентябрь - октябрь 2018 года) – на начальном этапе исследования была подобрана и проанализирована научно-методическая литература, определены цель и задачи исследования, методы исследования. Была получена информация о состоянии здоровья каждого занимающегося. Были отобраны контрольные нормативы (тесты) и проведена оценка результатов тестирования в исследовании у студентов первого курса вуза. Проведено анкетирование.

2 этап (ноябрь – март 2019) – была применена методика повышения мотивации посредством оздоровительного бега.

3 этап (апрель 2019 года) – проведено повторное анкетирование и проведена оценка результатов в конце исследования у студентов первого курса вуза, занимающихся оздоровительным бегом. Результаты педагогического исследования были систематизированы, описаны и обобщены, подвергнуты качественному и количественному анализу, строились выводы, оформлялась выпускная квалификационная работа.

Для выполнения задач, которые были поставлены в работе, в сочетании с оздоровительным бегом использовался информационный подход, который был применён в теоретической части практических занятий по физической

культуре, в форме индивидуальных и групповых бесед, подбора для учащихся специальной литературы. Обсуждались такие темы как: роль двигательной активности в укреплении здоровья и повышения уровня физической подготовленности студента, значение физической культуры в жизни студента, основные средства и методы физического воспитания, оздоровительный бег как доступное средство занятий двигательной активностью, методы самоконтроля в ходе самостоятельных занятий оздоровительным бегом. Во время практических занятий большое внимание уделялось технике бега и правильному дыханию в ходе занятий оздоровительным бегом.

2.2. Методы исследования

С целью решения поставленных задач для студентов первого курса вуза использовались следующие методы:

- * Анализ научно – методической и специальной литературы.
- * Педагогическое наблюдение.
- * Педагогическое тестирование.
- * Анкетирование
- * Методы математической обработки материала.

Анализ научно-методической литературы был проведён в ходе всего исследования. При этом основное внимание было уделено методологическим и теоретико-методическим основам тренировки студентов. Изучались мотивационная структура человека, мотивация к физической активности, а также литература для определения различных видов мотивов к занятиям физической культурой.

Решение данных вопросов осуществлялось на основе изучения литературных источников по теории и методике физического воспитания и спорта, а также смежным научным дисциплинам – педагогике и психологии, физиологии и биохимии, морфологии и биомеханике и спортивной медицины. Довольно обширно привлекался материал из научно-методических работ связанных с оздоровительным бегом.

Педагогическое наблюдение было проведено непосредственно в условиях учебно-тренировочных занятий студентов первого курса вуза. Это помогло оценить содержание средств, их объём, интенсивность и направленность на повышение мотивации к регулярным занятиям оздоровительным бегом у студентов первого курса вуза.

Педагогическое тестирование использовалось для получения объективной информации об уровне физической подготовленности студентов первого курса вуза, участвующих в исследовании. Были применены такие тесты как:

1. Бег на 2000 м.

Бег на выносливость проводится по беговой дорожке стадиона или любой ровной местности. Испытание выполняется из положения высокого старта. По команде «На старт!» студенты занимают места перед линией старта. После команды «Марш!» учащиеся начинают бег. Результат фиксируется хронометром в минутах и секундах.

2. Бег на 100 м.

Бег проводится по дорожкам стадиона или на любой ровной площадке с твёрдым покрытием. Дорожки размечаются белой краской, ширина линий разметки 5 см, ширина дорожек $1,22 \pm 0,1$ м.

Уклон дорожки в направлении бега не должен превышать 1:1000.

Бег на 100 метров выполняется с низкого или высокого старта

3. Бег на 30м.

Бег проводится по дорожкам стадиона или на любой ровной площадке с твёрдым покрытием. Дорожки размечаются белой краской, ширина линий разметки 5 см, ширина дорожек $1,22 \pm 0,1$ м.

Уклон дорожки в направлении бега не должен превышать 1:1000.

Бег на 30 метров выполняется с высокого старта.

Педагогическое исследование проводилось с целью определения эффективности разработанной методики направленной на повышение мотивации к занятиям физической культурой посредством оздоровительного бега у студентов первого курса вуза.

Группа тренировалась по стандартной программе Р. Гиббса разработанной для массового пользования, также в ходе учебно-тренировочных занятий широко использовался информационный подход, который был применён в теоретической части практических занятий по физической культуре, в форме индивидуальных и групповых бесед, подбора для учащихся специальной литературы.

Также в ходе работы был применён исследовательский метод – анкетирование. *Анкетирование* - это процедура проведения опроса в письменной форме с помощью заранее подготовленных бланков. Анкеты (от фр. «список вопросов») самостоятельно заполняются студентами. Для того чтобы изучить и повысить мотивацию к занятиям физической культурой студентам первого курса вуза была предоставлена анкета в электронном виде, включающая 12 вопросов, направленная на изучение основных мотивов для занятий физической культурой.

Методы математической обработки материала.

Полученные результаты исследования подвергались математико-статистической обработке на персональном компьютере с использованием пакета статистических прикладных программ Excel.

Глава 3. Исследование методики повышения мотивации к занятиям физической культурой у студентов первого курса ВУЗов

3.1. Методика повышения мотивации к занятиям физической культурой у студентов первого курса ВУЗов

Для того чтобы повысить мотивацию к занятиям физической культурой широко использовался информационный подход, который был применён в теоретической части практических занятий по физической культуре, в форме индивидуальных и групповых бесед, подбора для учащихся специальной литературы. Благодаря информационному подходу, студенты получили необходимый объем знаний и методических умений для самостоятельных занятий оздоровительным бегом.

В индивидуальных беседах педагог физической культуры подбадривал начинающих бегунов. В течение всего эксперимента учащиеся получали консультации по возникающим вопросам в ходе занятий оздоровительным бегом. Были подняты такие темы как: роль двигательной активности в укреплении здоровья и повышения уровня физической подготовленности студента, значение физической культуры в жизни студента, основные средства и методы физического воспитания, оздоровительный бег как средство повышения двигательной активности, методы самоконтроля в ходе самостоятельных занятий оздоровительным бегом. Во время практических занятий большое внимание уделялось технике бега и правильному дыханию в ходе занятий оздоровительным бегом.

На протяжении всего периода пробежек студенты вели дневник самонаблюдения, в котором заполняли результаты самоконтроля. Совместно с педагогом, опираясь на записи в дневнике самонаблюдения, периодически анализировалась результативность нагрузки занятий. В конце исследования, студент уже самостоятельно корректировал свой тренировочный план занятий оздоровительным бегом.

Студентам была предложена программа занятий оздоровительным бегом по Р. Гиббсу. Прежде чем приступить к программе тренировок,

австралийский доктор рекомендует выполнить тест. Благодаря которому определяют, сколько минут (максимально 10) человек способен быстро идти по ровной местности, не ощущая усталости. Человеку, который не в состоянии идти в течение 5 минут, занятия следует начинать по программе первой недели. Если студент способен идти более 5 минут, но менее 10 минут, следует начинать занятия по программе третьей недели. Если человек может идти 10 минут, чувствуя при этом усталость, рекомендуется начинать занятия по программе пятой недели. А если он легко идёт в течение 10 минут, не испытывая при этом не приятных ощущений, можно начинать занятия по программе седьмой недели.

Во время бега по асфальту коленные суставы подвергаются излишней нагрузке. Поэтому рекомендуется бегать по ровной и мягкой поверхности. Для бега по твёрдой поверхности необходимы кроссовки с амортизирующей подошвой.

Перед каждым занятием необходимо выполнять разминку, используя упражнения на гибкость. Особое внимание уделяется икроножным мышцам, голеностопным суставам и мышцам передней поверхности бедра. Вначале тренироваться следует через день, а затем количество занятий увеличивают до 5 раз в неделю.

1-я неделя: быстрая ходьба до ощущения усталости, но не более 5 мин — медленная ходьба 3 мин или отдых — быстрая ходьба до ощущения усталости, но не более 5 мин.

2-я неделя: быстрая ходьба (быстрее, чем в 1-ю неделю) до ощущения усталости, но не более 5 мин — медленная ходьба 3 мин или отдых — быстрая ходьба до ощущения усталости, но не более 5 мин.

3-я неделя: быстрая ходьба до ощущения усталости, но не более 8 мин — медленная ходьба 3 мин или отдых — быстрая ходьба до ощущения усталости, но не более 8 мин.

4-я неделя: быстрая ходьба (быстрее, чем в 3-ю неделю) до ощущения усталости, но не более 8 мин — медленная ходьба 3 мин или отдых — быстрая ходьба до ощущения усталости, но не более 8 мин.

5-я неделя: быстрая ходьба до ощущения усталости, но не более 10 мин — медленная ходьба 3 мин или отдых — быстрая ходьба до ощущения усталости, но не более 10 мин.

6-я неделя: быстрая ходьба до ощущения усталости, но не более 15 мин — медленная ходьба 3 мин.

7-я неделя: 50 м бег (20 с) — 100 м ходьба (1 мин). Повторить 12 раз.

8-я неделя: 50 м бег (20 с) — 100 м ходьба (1 мин). Повторить 12 раз.

9-я неделя: 100 м бег (40 с) — 100 м ходьба (1 мин). Повторить 12 раз.

10-я неделя: 150 м бег (1 мин) — 100 м ходьба (1 мин). Повторить 8 раз.

11-я неделя: 300 м бег (2 мин) — 100 м ходьба (1 мин). Повторить 6 раз.

12-я неделя: 350 м бег (4 мин) — 100 м ходьба (1 мин). Повторить 4 раза.

13-я неделя: 850 м бег (6 мин) — 100 м ходьба (1 мин). Повторить 2 раза.

14-я неделя: 1100 м бег (8 мин) — 200 м ходьба (2 мин). Повторить 2 раза.

15-я неделя: 1350 м бег (10 мин) — 200 м ходьба (2 мин). Повторить 2 раза.

16-я неделя: 1550 м бег (12 мин) — 200 м ходьба (2 мин). Повторить 2 раза.

В ходе исследования, студенты приобрели необходимый объем знаний о важности двигательной активности в укреплении здоровья; научились самостоятельно организовывать занятия физической культурой; научились использовать физические упражнения, учитывая особенности телосложения и физической подготовленности; приобрели навыки самоконтроля. Большинство студентов продолжают самостоятельно заниматься оздоровительным бегом.

Чтобы увеличить мотивацию учащихся к регулярной двигательной активности необходимо предоставить оптимальный объем информации о средствах и методах физической культуры. Для увеличения заинтересованности к занятиям физической культурой нужно раскрыть социальную значимость занятий физическими упражнениями, как для отдельного студента, так и для общества в целом.

Успешная реализация мотивов и целей побуждает студентов к самостоятельным занятиям физической культурой. Удовлетворение потребностей способствует появлению положительных эмоций, неудовлетворение – отрицательных. Человек обычно выбирает тот вид деятельности, который в большей степени позволяет удовлетворить появившуюся потребность и получить положительные эмоции.

Таким образом, знания, полученные при освоении оптимального объёма учебной программы по физической культуре, должны служить базой представлений о здоровом образе жизни и обуславливать теоретическую основу формирования навыков и умений по физическому развитию личности в течение всей жизни.

3.2. Результаты исследования и их обсуждение

Для того чтобы изучить и повысить мотивацию к занятиям физической культурой было проведено исследование, в процессе которого студентам первого курса вуза была предоставлена анкета, направленная на изучение основных мотивов для занятий физической культурой.

В качестве респондентов выступали студенты Уральского Государственного Педагогического Университета. Общий объем выборки составил 29 студентов первого курса вуза Географо-биологического факультета. По результатам анкетирования были выявлены основные мотивы для занятий физической культурой, а также были определены причины, по которым студенты не достаточно активно занимаются физическими упражнениями самостоятельно.

На первый вопрос: «Нравится ли вам заниматься физической культурой?» - 65,5% студентов ответило «да» и 34,5% студентов ответило «нет».

На второй вопрос о необходимости физической культуры как обязательной дисциплины в учебной программе положительно ответили 72,4% респондентов, 17,2% выступили против, а еще 10,4% не имеют определенного мнения.

На третий вопрос: «Если вам не нравится заниматься физической культурой, то по какой причине?» - неудовлетворённость программой обучения 38%, проблемы оснащения спортивных залов и раздевалок 6,8 %, отсутствие интереса к предмету 38%, чрезмерные нагрузки в учебной деятельности 17,2%.

На четвёртом вопросе: «Занимаетесь ли вы физическими упражнениями во внеурочное время?» - было выяснено, что лишь 41,3% занимаются самостоятельно.

На пятый вопрос: «Если вы занимаетесь во внеурочное время, то сколько часов в неделю?» - большинство студентов тратят на занятия 6-7 часов в неделю, что отвечает требованиям двигательного режима.

На шестой вопрос «Как относится ваше близкое окружение (родители, друзья) к занятиям физической культурой?» - большинство (93%) из окружения студентов полагают, что физическая активность необходима и положительно относятся к занятиям спортом. И лишь небольшая часть (7%) не имеют выраженного отношения к занятиям спортом.

На седьмой вопрос: «Что Вас сдерживает от самостоятельных занятий физкультурой?», студенты первых курсов ответили: Не могу перебороть себя, хотя и понимаю, что занятия нужны – 13,9%; Просто не знаю, с чего начать и где можно заниматься – 14%; Ничто не сдерживает, я активно занимаюсь – 41,3%; Для желаемых занятий требуется слишком много денег – 13,7%; Большая общая нагрузка в университете, дома – 10,3%; Отсутствие или неудобное расположение спортивной базы – 6,8%.

На восьмой вопрос, «Какие факторы риска наиболее опасны для здоровья?» - большая часть студентов под факторами риска понимают гиподинамию (38%), курение и алкоголь (48,2). Меньший процент был выражен по факторам «стрессы» (6,8%), «влияние окружающей среды» (3,5%) и «нехватка времени» (3,5%).

Анализ девятого вопроса «Каковы ваши мотивы к занятиям физической культурой?» - показал, что приоритетными для студентов являются эстетические (22,6%). Чуть менее выражены оздоровительные мотивы (17,2%). В равной степени мотивация к занятиям спортом затрагивает потребность в самовыражении, ориентацию на успешную будущую профессиональную деятельность, коммуникативные мотивы (по 8,8%). Значим также административный мотив получения зачета (14,7%). Небольшой процент (10,3%) приходится на физическую потребность. И наименьшее количество студентов (8,8%) занимаются спортом для улучшения когнитивных способностей.

Ответы респондентов на десятый вопрос анкеты дали возможность проанализировать дополнительные факторы, влияющие на мотивацию студентов. Большинство опрошенных студентов (58,8%) в качестве внешнего стимула, повышающего интерес к занятиям физкультурой, назвали возможность самостоятельно выбрать спортивную секцию (плавание, настольный теннис, аэробика и др.). На втором месте по значимости – личность преподавателя (24,1%). Для 10,3% студентов побуждающим внешним стимулом является наличие современной спортивной базы и оборудования для занятий, а также проведение бесед и лекций по физической культуре. Для 6,8% - возможность участвовать в составе сборных команд вуза в различного рода соревнованиях. Таким образом, грамотная и компетентная организация в вузе учебного процесса по физкультуре, учитывающая интересы и предпочтения студентов, а также авторитет преподавательского состава являются важными факторами, повышающими интерес к занятиям.

На одиннадцатый вопрос: «Какие виды активностей вам наиболее интересны?» - (24,1%) студентов привлекают спортивные игры, (24,1%) оздоровительный бег, (17,2%) выбирают занятия гимнастикой и йогой, (17,2%) лыжные гонки и плавание, (17,4%) другие варианты.

На последний двенадцатый вопрос «Владеете ли вы информацией о доступных видах двигательной активности» 7% ответило «да», 75,8% владеют информацией, но не на должном уровне, 17,2% ответило «нет».

По результатам анкеты, можно сделать вывод, что большая часть студентов и их ближайшее окружение (родственники, друзья) высказывают социально принятые мнения о том, что заниматься физической культурой необходимо и полезно. Большинство студентов, имеют эстетическую мотивацию к занятиям физической культурой (поддержание внешней формы с целью эстетического удовлетворения потребностей), но при этом большое количество студентов имеет оздоровительные потребности в занятиях. Также проведенное анкетирование позволило выяснить, что большинство студентов

УРГПУ согласны со статусом физической культуры как обязательного учебного предмета в вузе, что в целом свидетельствует о положительном отношении к данной дисциплине. Важными внешними стимулами, повышающими интерес к занятиям, студенты признали возможность выбора направления физической активности и личность преподавателя. Было определено, что наибольшее количество студентов не владеют информацией о видах двигательной активности на должном уровне.

На третьем этапе исследования было проведено повторное анкетирование для выявления эффективности примененной методики повышения мотивации.

На первый вопрос: «Нравится ли вам заниматься физической культурой?» - 89,7% студентов ответило «да» и 12,5% студентов ответило «нет».

На второй вопрос о необходимости физической культуры как обязательной дисциплины в учебной программе положительно ответили 93,1% респондентов, 6,9% выступили против.

На третий вопрос, «Если вам не нравится заниматься физической культурой, то по какой причине?» - неудовлетворённость программой обучения 20%, отсутствие интереса к предмету 20%, чрезмерные нагрузки в учебной деятельности 60%.

На четвёртом вопросе: «Занимаетесь ли вы физическими упражнениями во внеурочное время?» - было выяснено, что 93,1% занимаются самостоятельно.

На пятый вопрос: «Если вы занимаетесь во внеурочное время, то сколько часов в неделю?» - большинство студентов тратят на занятия 8-9 часов в неделю, что отвечает требованиям двигательного режима.

На шестой вопрос «Как относится ваше близкое окружение (родители, друзья) к занятиям физической культурой?» - большинство (96,5%) из окружения студентов полагают, что физическая активность необходима и

положительно относятся к занятиям спортом. И лишь небольшая часть (3,5%) не имеют выраженного отношения к занятиям спортом.

На седьмой вопрос: «Что Вас сдерживает от самостоятельных занятий физкультурой?», студенты первых курсов ответили: – Не могу перебороть себя, хотя и понимаю, что занятия нужны –3,4%; – Ничто не сдерживает, я активно занимаюсь – 93,2%;– Большая общая нагрузка в университете, дома –3,4%;

Вопросы о факторах риска и о дополнительных факторах, влияющих на мотивацию студентов, остались без значительных изменений.

Анализ девятого вопроса «Каковы ваши мотивы к занятиям физической культурой?» - показал, что приоритетными для студентов являются оздоровительные мотивы (24,1%). Далее следуют эстетические (13,7%), потребность в самовыражении (10,3), ориентация на успешную будущую профессиональную деятельность и коммуникативные мотивы (по 13,7%). Административный мотив получения зачета понизился до 3,4. Не большой процент (7%) приходится на физическую потребность. До 14,1% выросло количество занимающихся для улучшения когнитивных способностей.

На одиннадцатый вопрос: «Какие виды активностей вам наиболее интересны?» - (14%) студентов привлекают спортивные игры, (69%) оздоровительный бег, (6,8%) выбирают занятия гимнастикой и йогой, (6,8%) лыжные гонки и плавание, (3,4%) другие варианты.

На последний двенадцатый вопрос «Владеете ли вы информацией о доступных видах двигательной активности» (100% ответило «да»).

Таким образом, обработка полученных данных указывает на повышение мотивации к занятиям физической культурой у студентов первого курса вуза. После применения методики количество студентов, которым нравится заниматься физической культурой, выросло на 24,2%, количество студентов, с положительным отношением к данной дисциплине выросло с 72,4% до 93,1%. Повысилась мотивация к самостоятельным занятиям физической культурой. Оздоровительные мотивы выросли на 6,9%, менее выраженными

стали административные и эстетические мотивы, что свидетельствует о переоценке ценностей. Уровень осведомленности в вопросах о роли физической культуры, её средствах и методах был повышен.

Оценивая данные развития физической подготовленности группы студентов первого курса вуза (табл. 1, рис. 1) при сравнении показателей начала и конца педагогического исследования, наблюдается повышение результатов по всем показателям.

Таблица 1

Показатели физической подготовленности в начале и в конце исследования
($M \pm m$)

Тесты	Группа студентов	
	Октябрь	Апрель
Бег на 100 м, с	18,1 \pm 0,05	17,8 \pm 0,05
Бег на 2000 м, мин, с	13,8 \pm 0,07	13,6 \pm 0,07
Бег на 30 м, с	5,7 \pm 0,05	5,5 \pm 0,03

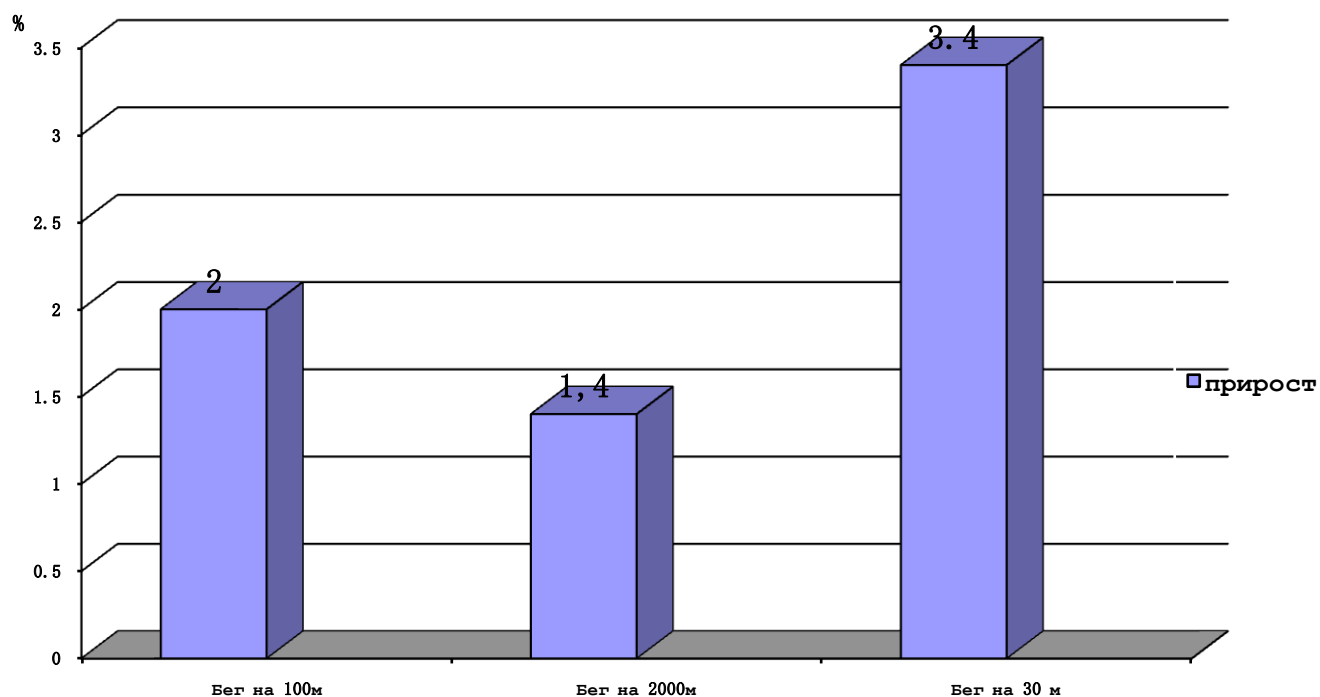


Рис. 1. Прирост показателей в % к концу эксперимента.

Сравнив показатели начального этапа с конечным исследованием, можно проследить динамику развития физической подготовленности у студентов первого курса вуза. К концу исследования студенты показали более высокие результаты, чем в начале исследования.

Прирост в тесте бег на 30м составил 3,4%; показатели теста бег на 2000м выросли на 1,4 %; прирост в беге на 100м составил 2%.

Также вместе с исследованием повышения показателей функционального состояния организма студентов, было изучено психоэмоциональное состояние студентов с помощью шкалы депрессии Э.Р. Ахмеджанова. Было выявлено, что выполнив оздоровительную пробежку, эмоциональное состояние у 75% студентов улучшалась. Бегуны отмечали разрядку и нейтрализацию отрицательных эмоций, возникающих в ходе учебной деятельности. Небольшое изменение эмоционального состояния в

ходе занятия отмечалось у 17,5%. Эмоционального удовлетворения не получили и не добились желаемых результатов 7,5% студентов. Данные результаты учащиеся объясняют тем, что конкретно этот вид двигательной активности им не подошёл. Также в ходе бесед со студентами было отмечено, что сопротивляемость организма к простудным заболеваниям повысилась, учащиеся стали болеть значительно реже.

Обобщая всё вышесказанное можно заключить следующее: при формировании внутренней мотивации важно, чтобы студенты испытывали удовлетворение от самого процесса занятий, а внешние мотивы и цели соответствовали бы их физическим возможностям. Это возможно лишь при компетентной организации учебного процесса, когда преобладает не нормативный, а личностно ориентированный подход с учетом индивидуальных предпочтений студентов.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Изучение опыта исследователей, учёных, по проблеме формирования мотивации к занятиям физической культурой и спортом студентов, а также проведенное исследование показало, что создание мотивационно-ценностных ориентиров приобретает всё большее значение. Поэтому одним из главных направлений в образовательном процессе должно стать стимулирование студентов к здоровому образу жизни.

Организация физкультурно-оздоровительной деятельности студентов должна быть направлена на осознание потребности в занятиях физической культурой и спортом, осмысление их психологических основ, развитие физических сил, укрепление здоровья, развитие волевых, нравственных качеств и умственных способностей, а также на соблюдение санитарно-гигиенических норм и привычек здорового образа жизни.

Анализ научно-методической литературы и результатов педагогического исследования позволяет сделать следующие выводы:

1. Проанализировав научно-методическую литературу, было выявлено, что активный интерес к занятиям физической культурой возникает в результате внутренней мотивации. Внутренняя мотивация взаимосвязана с чувством удовлетворения от самого процесса занятий физическими упражнениями. Слишком трудные, либо слишком лёгкие режимы внешней мотивации влекут за собой не удовлетворительный результат, внутренняя мотивация и интерес не формируются, появляются тревожность и неуверенность в своих силах в первом случае, и эмоции скуки и равнодушия во втором. При благоприятной реализации мотивов и целей, занимающийся удовлетворен результатом, вдохновлён успехом и желает продолжать занятия по собственной инициативе, в связи с этим, формируется интерес к занятиям, а следовательно, и внутренняя мотивация. Помимо этого внутренняя мотивация образуется, когда занимающийся получает удовлетворение от

самого процесса занятия, от характера взаимоотношений с преподавателем и другими занимающимися.

Было определено что, для повышения мотивации студентов к регулярным самостоятельным занятиям физической активностью нужно предоставить достаточный объём информации о методах и средствах физической культуры. Повысить интерес к физическим упражнениям позволит показ социальной значимости физической культуры, как для общества в целом, так и для отдельной личности.

Для роста образовательного уровня в области оздоровительной культуры необходимо привлекать студентов к самостоятельным занятиям вне учебного процесса. Учащиеся, занимающиеся самостоятельно физической культурой, должны опираться на помощь кафедры физического воспитания. Самостоятельные занятия могут быть спланированы при участии педагогов по физической культуре и медиков.

2. Были выявлены эффективные педагогические условия, способствующие улучшению качества жизни, формированию мотивации к здоровому образу жизни через физическую активность. Для успешного формирования физкультурно-спортивной среды следует учитывать социальный, мотивационный, половой, материальный, и временной аспекты. Оздоровительный бег включил в себя эти аспекты, так как это один из более доступных видов упражнений, не требующий сложного обучения, инвентаря и оборудования. Он представляет собой действенное средство укрепления здоровья — в нем доступны равномерные, просто регулируемые по интенсивности и объёму тренировочные нагрузки. Также условием является необходимость педагогического взаимодействия первокурсников и педагога на теоретических и практических занятиях, научно-методических семинарах и конференциях, которое стимулирует студентов переосмыслить прежнее мотивационное отношение к занятиям физической культурой. Предлагается проведение таких мероприятий как:

Совместный просмотр фильмов о спорте и великих спортсменах в актовом зале УрГПУ. Обсуждение фильмов, обмен мнениями со студентами.

Проведение семинаров о пользе двигательной активности с профессиональными фитнес – тренерами Екатеринбурга. Студенты узнают о том, как физическая культура может воздействовать на их уровень здоровья и физическое развитие.

Организация конкурса научных статей по темам связанным с физической культурой и спортом. Написание статей поможет студентам углубить знания, тем самым повысится мотивация к занятиям.

Проведение студенческого марафона. Местом проведения может служить Парк Победы. Принять участие в марафоне могут все желающие студенты УрГПУ, преподаватели, а также жители города Екатеринбурга. Участие студентов в марафоне поможет им обрести уверенность в своих силах, повысить самооценку, научиться преодолевать трудности.

А также привлечение студентов к участию в майской прогулке, зеленом марафоне «бегущие сердца», международном и зимнем марафоне Европа-Азия, Всероссийском полумарафоне «Забег.РФ» и другим спортивным мероприятиям в г. Екатеринбурге. Организация таких мероприятий, должна способствовать повышению мотивации у первокурсников к занятиям физической культурой в Уральском государственном педагогическом университете.

3. Для исследования методики повышения мотивации к занятиям физической культурой посредством оздоровительного бега студентам был предоставлен необходимый объем информации о важности двигательной активности, широко использовался информационный подход, который был применён в теоретической части практических занятий по физической культуре, в форме индивидуальных и групповых бесед, подбора для учащихся специальной литературы. Студентам была предложена программа занятий оздоровительным бегом по Р. Гиббсу. Благодаря информационному

подходу, студенты получили необходимый объем знаний и методических умений для самостоятельных занятий оздоровительным бегом.

После применения методики количество студентов, которым нравится заниматься физической культурой, выросло на 24,2%, количество студентов, с положительным отношением к данной дисциплине выросло с 72,4% до 93,1%. Повысилась мотивация к самостоятельным занятиям физической культурой. Оздоровительные мотивы выросли на 6,9%, менее выраженными стали административные и эстетические мотивы, что свидетельствует о переоценке ценностей. Уровень осведомленности в вопросах о роли физической культуры, её средствах и методах был повышен.

К концу исследования студенты показали более высокие результаты, чем в начале исследования. В ходе бесед со студентами было отмечено, что сопротивляемость организма к простудным заболеваниям повысилась, учащиеся стали болеть значительно реже. Также, важно сказать, об улучшении эмоционального состояния у большинства студентов.

Проведенное исследование подтвердило положительное влияние применяемой нами методики, которая благодаря программе тренировок, базирующейся, на постепенном увеличении нагрузки в сочетании с информационным подходом направлена на повышение мотивации к занятиям физической культурой студентов первого курса вуза.

Данная методика может быть использована в учебно-тренировочном процессе для студентов первого курса ВУЗов.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Апанасенко, Г.Л. Индивидуальное здоровье: теория и практика [Текст]/Г.Л. Апанасенко// Теоретические вопросы валеологии.– 2006. - №1. – С. 5.
2. Артемьева, Л.О. Здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе: проблемы и перспективы [Текст]/ Л.О. Артемьева. - Пенза.: АНОО Приволжский Дом знаний, 2009. - 4-6 с.
3. Афанасенко, Е.А. Формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре у студентов специальной медицинской группы [Текст]/ Е.А. Афанасенко.– Москва, 2006. – 25с.
4. Бабина, В. С. Проблема здоровья студенческой молодежи // Молодой ученый. — 2015. — №11. — С. 572-575.
5. Бакшаева, Н.А. Психология мотивации студентов: учебное пособие [Текст]/ Н.А. Бакшаева, А.А. Вербицкий. – М.: Логос, 2006. –184 с
6. Беяничева, В.В. Формирование мотивации занятий физической культурой у студентов [Текст]/ В.В. Беяничева // Физическая культура и спорт: интеграция науки и практики. - Саратов: ООО Издательский центр «Наука», – 2009. – № 2. – С. 6.
7. Булич, Е.В. Физиолого-гигиеническая характеристика влияния занятий физическим воспитанием на умственную работоспособность и психоэмоциональную устойчивость студентов [Текст]/ Е.В. Булич. - СГУ, 2007. – 320 с.
8. Виленский, М.Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента [Текст]/ М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. – М.: Гардарики, 2007, - 205 с.
9. Гогунув, Е.Н. Психология физического воспитания и спорта [Текст]/ Е.Н. Гогунув, Б.И. Мартьянов. – М.: Издательский центр «Академия», 2012. – 288 с.

10. Данилова, Н. Н. Функциональные состояния: механизмы и диагностика [Текст]/ Н.Н. Данилова. - М: МГУ, 2010. -287 с.
11. Дворкин, Л. С. Физическое воспитание студентов [Текст]: учебное пособие/ Л. С. Дворкин, К. Д. Чермит, О.Ю. Давыдов.– М.: Феникс, 2008. – 700 с.
12. Дембо, А. Г. Спортивная медицина. Общая патология, врачебный контроль с основами частной патологии: учебник для студентов институтов физической культуры [Текст]/ ПА.Г. Дембо. - М.: Физкультура и спорт, 2010. - 250с
13. Ивахненко, Г.А. Здоровьесберегающие технологии в российских вузах [Текст]/ Г.А. Ивахненко // Вестник института социологии. – 2013. - №1. - С. 101 – 102.
14. Извольская, А.А. Возрастные особенности развития личности студента как фактор адаптации к процессу обучения в вузе [Текст]/ А.А. Извольская // Молодой ученый. - 2010. - № 6. - С. 327-329.
15. Ильин, Е.П. Психология физического воспитания [Текст]/ Е.П. Ильин. – М.: Просвещение, 2007. – С. 42-43.
16. Ионов, А.А. Физическая культура как средство стимуляции интеллектуальной деятельности студентов [Текст]/ А.А. Ионов // Психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2008. – №. 8.
17. Колмогорова, Л.А. Особенности мотивации учения и адаптации студентов-первокурсников с различными типами профессионального самоопределения [Текст]/ Л.А.Колмогорова // Мир науки, культуры, образования. - 2008. - № 4. - С. 100-103.
18. Круцевич, Т.Ю. Отношение студентов к занятиям по физическому воспитанию в вузе [Текст]/ Т.Ю. Круцевич, О.Ю. Марченко // Физическое воспитание и спорт в системе образования как фактор физического и духовного оздоровления нации // Международная

научно-практическая конференция. - Минск: БГУФК, 2009. - Ч. 2. - С. 150-153.

19. Мартын, И.А. Формирование мотивации к занятиям физической культурой и спортом у студенческой молодежи [Электронный ресурс]. - <https://www.scienceforum.ru/2015/1346/8145>

20. Медведев, С. Б. Физическая культура и спорт как средство развития умственной деятельности [Текст]/ С.Б. Медведев //Научный потенциал регионов на службу модернизации. - Астрахань: ГАОУ АО ВПО «АИСИ». – 2013. – №. 1. – С. 4.

21. Моргунов, Ю.А. Влияние на физическое и психическое здоровье человека регулярных занятий оздоровительными формами физической культуры [Текст]/ Ю.А. Моргунов, А.В. Федоров, С.А. Петров // Моск. гос. машиностр. университет. – М. : [б.и.], 2009. – 32 с.

22. Наговицын, Р.С. Мотивация студентов к занятиям физической культурой в вузе / Р.С. Наговицын // Фундаментальные исследования. – 2011. – № 8. – С. 293-298.

23. Немов, Р.С. Общие основы психологии [Текст]/ Р.С. Немов. - М.: Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, 2007. – С. 688.

24. Николаев, А.Н. Методика оценки мотивов спортивной деятельности [Текст]/ А.Н. Николаев. - СПб.: С.-Петерб. гос. акад. физ. культуры им. П.Ф. Лесгафта, 2003. – 55 с.

25. Осипов, А.Ю. Педагогические технологии совершенствования учебного процесса по дисциплине «Физическая культура» [Текст]/ А.Ю. Осипов. – Красноярск.: Версо, 2011. – 204 с.

26. Панова, Е.О. Моделирование процесса приобщения студентов к ценностям физической культуры и спорта в процессе физического воспитания [Текст]/ Е.О. Панова, Л.Д. Назаренко // Теория и практика физической культуры. - 2007. - № 10. - С. 77-78.

27. Попов, А.Л. Психология. Учебное пособие для физкультурных ВУЗов и факультетов физического воспитания [Текст]/ А.Л. Попов. - М.: Флинта, 2001. – 207 с.
28. Пятков, В.В. Формирование мотивационно - ценностного отношения студентов к физической культуре [Текст]/ В.В. Пятков. - Сургут, 1999. – 184 с.
29. Родькин, Д.А. Инновационные технологии физического воспитания и спортивной подготовки [Электронный ресурс]. - <https://www.scienceforum.ru/2015/1346/8145>
30. Рэйти, Д. Зажги себя! Жизнь – в движении. Революционное знание о влиянии физической активности на мозг [Текст]/ Д. Рэйти, Э. Хагерман. – М.: «МИФ», 2017. – 336 С.
31. Сланевская, Н.М. Мозг, мышление и общество [Текст]/ Н.М. Сланевская. – Санкт-Петербург : Центр междисциплинарной нейронауки, 2012. – 321 с.
32. Сластенин, В.А. Педагогика: учебное пособие для студентов [Текст]/ В.А. Сластенин. - М.: Академия, 2007. - 567 с.
33. Стамова, Л.Г. Влияние повышенной двигательной активности на адаптацию к обучению и здоровье студентов [Текст]/ Л.Г. Стамова, Ю.М. Сикачева // Культура физическая и здоровье. - 2009. - № 3. - С. 15-17.
34. Стародубцев, М.П. Анализ мотивов, определяющих направленность занятий физическими упражнениями у студентов[Текст]/ Стародубцев М.П., Иваненко Т.А. // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2016. – № 11 (141). – С. 208-211.
35. Страхова, И.Б. Валеологическое образование как фактор восстановления здоровья студентов [Текст]/ И.Б. Страхова // Интерэкспо Гео-Сибирь. – 2014. - №2. – С. 20 -21.
36. Сырвачева, И.С. Мотивация самостоятельных занятий физическими упражнениями / И.С. Сырвачева // Физическая культура,

здоровье: проблемы, перспективы, технологии: матер. реч. науч. конф. / ДВГУ. – Владивосток, 2003. – С. 108-111.

37. Холодова, Г. Б. Оздоровительный бег как средство повышения работоспособности студента // Вестник Оренбургского государственного университета. – 2013. – №12 (161). – С. 83–87.

38. Хвыля-Олинтер, Н. А. Демографическое состояние современной России [Текст]/ Н.А. Хвыля-Олинтер//Социум и власть. - 2015. - №4. –С.

39. Чешихина, В.В. Физическая культура и здоровый образ жизни студенческой молодёжи [Текст]: Учебное пособие/ ВВ. Чешихина, В.Н. Кулаков, С.Н. Филимонова. - М.: Изд-во МГСУ «Союз», 2000. - 250 с.

40. Шиховцова, Л.Г., Николаев П.П. Роль здорового образа жизни и занятий спортом в жизни студентов Самарского государственного экономического университета[Текст]/ Наука XXI века: актуальные направления развития: Материалы международной заочной научно-практической конференции, 20-21 апреля 2015, Самара. – С. 970-973.

41. Ципин, Л.Л.Физическая культура с основами здорового образа жизни [Текст]/ Л.Л. Ципин. - СПб.: СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 2002. - 164 с.

42. Яковлев, Б.П. Психология физической культуры [Текст]: Учебное пособие/ Б.П. Яковлев, Г.Д. Бабушкин. – М.: «Спорт», 2016. – 300 с.

Анкета для студентов первого курса УРГПУ, направленная на изучение основных мотивов для занятий физической культурой. Необходимо выбрать один вариант ответа.

1). «Нравится ли вам заниматься физической культурой?».

1. Да
2. Нет

2). «Необходима ли физическая культура как обязательная дисциплина в учебной программе?».

1. Да
2. Нет
3. Затрудняюсь ответить

3). «Если вам не нравится заниматься физической культурой, то по какой причине?».

1. Неудовлетворённость программой обучения
2. Проблемы оснащения спортивных залов и раздевалок
3. Отсутствие интереса к предмету
4. Чрезмерные нагрузки в учебной деятельности.

4). «Занимаетесь ли вы физическими упражнениями во внеурочное время?»

1. Да
2. Нет

5). «Если вы занимаетесь во внеурочное время, то сколько часов в неделю?».

1. Менее 6 часов
2. 6-7 часов
3. Более 7

6). «Как относится ваше близкое окружение (родители, друзья) к занятиям физической культурой?».

1. Положительно
2. Нейтрально
3. Отрицательно

7). «Что Вас сдерживает от самостоятельных занятий физкультурой?».

1. Не знаю, с чего начать и где можно заниматься
2. Не могу перебороть себя, хотя и понимаю, что занятия нужны
3. Ничто не сдерживает, я активно занимаюсь
4. Для желаемых занятий требуется слишком много денег
6. Большая общая нагрузка в университете, работа
7. Отсутствие или неудобное расположение спортивной базы

8). «Какой фактор риска здоровья наиболее опасен?».

1. Гиподинамия
2. Курение и алкоголь
3. Стрессы
4. Влияние окружающей среды
5. Нехватка времени

9). «Какой ваш основной мотив к занятиям спортом или физической культурой?».

1. Иметь подтянутое тело
2. Потребность в самовыражении
3. Для успеха в будущей профессиональной деятельности
4. Поддержание здоровья
5. Социально значимые потребности
6. Физические потребности
7. Улучшить когнитивные способности

10). «Какие факторы способны повысить интерес к занятиям физической культурой?».

1. Возможность самостоятельно выбрать вид физической активности
2. Личность преподавателя

3. Наличие современной спортивной базы и оборудования

4. Проведение бесед, лекций, конференций по вопросам физической культуры.

5. Возможность участвовать в различных соревнованиях

11). «Какие виды активностей вам наиболее интересны?».

1. Спортивные игры
2. Гимнастика, йога, стретчинг
3. Лыжные гонки
4. Оздоровительный бег
5. Плавание
6. Свой вариант

12). «Владеете ли вы информацией о доступных видах двигательной активности?».

1. Да
2. Не в полном объеме
3. Нет

Приложение 2

Результаты тестирования физической подготовленности группы студентов первого курса вуза в начале исследования

№ п/п	Ф	Бег на 100м	Бег на 2000м	Бег на 30м
1	Алексеева	18,5	14,0	6,2
2	Барина	17,8	13,40	5,5
3	Вилкова	17,9	13,48	5,7
4	Воеводкина	18,4	13,55	6,1
5	Галушкина	18,0	13,36	5,6
6	Губина	17,9	13,30	5,4
7	Егорова	17,5	13,24	5,4
8	Елфимова	18,7	14,15	6,1
9	Захарова	18,2	13,58	5,8
10	Ильина	18,1	14,05	5,6
11	Инишева	18,3	14,10	5,7
12	Козлова	18,4	14,14	6,0
13	Колыгина	17,6	13,42	5,3
14	Котельникова	17,9	13,56	5,4
15	Кушнерова	18,4	14,12	6,0
16	Марейченко	18,7	14,40	6,3
17	Махнёва	18,5	14,25	6,0
18	Муравьёва	18,2	14,29	5,8
19	Несмиянова	17,5	13,56	5,2
20	Нестерова	17,7	13,59	5,5
21	Новикова	18,0	14,12	5,7
22	Полякова	17,8	13,42	5,5
23	Сирина	17,9	13,50	5,6
24	Смолина	18,4	14,24	5,9

25	Солодилова	18,4	14,34	5,8
26	Сулейманова	18,3	14,18	5,7
27	Феденко	18,5	14,26	5,9
28	Чуракова	18,7	14,54	6,4
29	Шокотько	18,2	14,30	5,8

Приложение 3

Результаты тестирования физической подготовленности группы студентов первого курса вуза в конце исследования

№ п/п	Ф	Бег на 100м	Бег на 2000м	Бег на 30м
1	Алексеева	18,2	13,42	6,0
2	Баринова	17,6	13,24	5,4
3	Вилкова	17,6	13,39	5,5
4	Воеводкина	18,1	13,46	5,9
5	Галушкина	17,7	13,29	5,4
6	Губина	17,7	13,15	5,2
7	Егорова	17,3	13,17	5,1
8	Елфимова	18,4	14,08	5,9
9	Захарова	18,1	13,46	5,6
10	Ильина	17,9	13,50	5,5
11	Инишева	18,0	14,05	5,5
12	Козлова	18,0	14,09	5,8
13	Колыгина	17,2	13,30	5,1
14	Котельникова	17,5	13,49	5,2
15	Кушнерова	18,0	13,59	5,7
16	Марейченко	18,4	14,31	6,1
17	Махнёва	18,0	14,18	5,9
18	Муравьёва	17,8	14,15	5,6
19	Несмиянова	17,0	13,42	5,2
20	Нестерова	17,4	13,42	5,3
21	Новикова	17,8	14,0	5,6
22	Полякова	17,5	13,34	5,3
23	Сирина	17,6	13,41	5,4
24	Смолина	18,0	14,15	5,8

25	Солодилова	18,1	14,22	5,6
26	Сулейманова	17,9	14,07	5,4
27	Феденко	18,2	14,18	5,7
28	Чуракова	18,3	14, 40	6,2
29	Шокотько	17,9	14,22	5,5